



# FELNŐTT TESÓK

A testvérkapcsolat az élet egyik legbonyolultabb, legtartósabb és legmeghatározóbb viszonya, amely kihat más fontos kapcsolódásainkra is. A felnőtt testvérkapcsolat lehet szeretetteli, teherbíró és gazdagító kötelék, de gyakoriak az elhidegült vagy konfliktusokkal terhelt viszonyok is. Miért fontos a testvérkapcsolat, és hogyan válhatunk olyan testvérekké, akik támogatják egymást az élet viharaiiban?

## ◆ A TESTVÉRLÉT HATÁSAI

A pszichológia korábban az anya-gyermek kapcsolatnak tulajdonított különleges jelentőséget, úgy gondolták a kutatók, hogy ez az a kapcsolat, amely a személyiség formálódását, illetve a különböző lelki nehézségek alakulását leginkább meghatározza. Az apa, a családi rendszer működése és érzelmi klímája, illetve a testvérkapcsolat jóval kevesebb figyelmet kapott, és csak később kezdte érdekelni a kutatókat.

Ma már tudjuk, hogy a testvérek hatalmas szerepet játszanak a személyiségfejlődésben. Adler elmélete szerint a családon belül megélt társas összehasonlítás, ezáltal pedig a születési sorrend igen nagy hatással van a fejlődésre. A kötődélmélet kutatói szerint a testvérkapcsolat fontos érzelmi kötelék. A testvérek közötti biztonságos kötődés hozzájárulhat a biztonságérzet alakulásához, akár kompenzálva az esetleges hiányokat. A kutatások alapján a harmonikus, kiegyensúlyozott testvérkapcsolatokban megélt hasonlóság, közvetlenség és melegség megtartó erővel bír, és összefüggést mutat a magasabb önértékeléssel, a különböző életviteli problémák

alacsonyabb számával, illetve kevésbé valószínű az elmagányosodás érzésének megjelenése. A testvértől kapott támogatás segíthet az élet kihívásaival és a stresszel való megküzdésben, egyrészt mert a testvér valódi támogatást nyújthat, másrészt a pozitív testvérkapcsolat összefüggést mutat az egészséges érzelmszabályozással és a proszociális viselkedéssel.

Természetesen a testvéri kapcsolat megtapasztalása nem feltétlenül szükséges az egészséges fejlődés szempontjából, ugyanakkor azok, akiknek vannak testvéreik, társakat kapnak az életútjukra. Ezen az úton a testvérek folytonosságot kínálnak egymásnak, hiszen ők azok, akik ismerik egymás legrégebbi történeteit, ott voltak, amikor a házastárs vagy a saját gyermekek még nem, és ott lesznek, amikor a szülők már nem lesznek. Ez a kötelék lehetőség és feladat is egyben.

Egyrészt érdemes átgondolnunk, hogy a testvérkapcsolataink tapasztalataiból kiindulva milyen mintákat viszünk további kapcsolatainkba, másrészt a testvérünkkel való kapcsolat rendezése és ápolása felnőttként is fontos feladat.



## A LÉNYEG AZ,

hogy megtegyük-e a fontos lépéseket annak érdekében, hogy visszataláljunk egymáshoz.

### TESTVÉRLÉT ÉS PÁRKAPCSOLAT

A testvéri kapcsolatok számos eleme kihathat a párkapcsolatunkra. Ismerős helyzetben könnyebb tájékozódni, ezért gyakran keveredünk hasonló szerepbe, mint amit a saját családjunkban a testvérpozíciónk során megéltünk. Gyakran vonzódunk olyan partnerhez, aki biztosítja számunkra ennek megélését, ám ez egy idő után mindkét fél

számára terhekké válhat. Adler mondta: „Mondd meg, hogy mi a panaszod a házastársadra, és megmondom, miért éppen őt választottad annak idején.” Annak felismerése és tudatosítása, hogy milyen helyet foglaltunk el a születési sorrendben, segíthet az ehhez kapcsolódó nehézségek kezelésében, illetve abban, hogy kölcsönös tisztelettel és együttműködéssel kezeljük a helyzetet.

A testvérkapcsolat az egyezkedés elsajátítása szempontjából is különleges jelentőséggel bír. Manapság az egyezkedés kultúrája kikopott a mindennapi gyakorlatból. A családtagok a vélemény- vagy érdekkülönbség meglétét gyakran sértőnek és kapcsolatellenesnek találják, így döbbenten és dermedten állnak, ha mégis találkoznak vele. Azonban éppen emiatt nehezükre esik elvégezni az összehangolás munkáját is. Enélkül viszont a kapcsolatra nézve még a kisebb ellentétek is fenyegetőnek tűnhetnek.

# AZ AZ ELVÁRÁS,

hogy a barát egyfajta javított testvérverzió legyen, általában csalódást eredményez.

Az egyezkedés sorsa általánosságban szemlélve társadalmi szinten összevethető az alkudozásával. Ez a ma erőteljesen visszaszorulóban lévő tárgyalásmód korábban az adásvétel elengedhetetlen része volt. Egyfajta rituális tánc és szellemi bajvívás volt a kölcsönösen elfogadható ár és érték összhangban történő eléréséért. Feszültség, drámai fordulatok és gesztusok jellemezték, amelyeket ma mintha szeretnénk kispórolni a kapcsolatokból. Arra vágyunk, hogy minden szabályozott, előre tudható és könnyen elérhető legyen. Ha van legalább egy testvérünk, akivel egy szülőpáron kell osztoznunk, tudjuk, hogy ez csak álmom, az élet egyáltalán nem ilyen. A testvérként elsajátított egyezkedési módszerek megkönnyítik a párkapcsolati feszültségek kezelését, amikor számos érdek, feladat és vágy összehangolása szükséges.

Érdeemes azt is látnunk, hogy a testvérünkkel kialakított egyezkedési módszereink nem feltétlenül voltak egészségesek. Vannak, akik gyermekként azt tanulták meg, hogy a leuralás és a hatalmuk fitogtatása, vagy éppen ellenkezőleg, az alárendelődés és az érzéseik elfojtása, esetleg az olyan manipulatív önérvényesítési eszközök, mint a hízélgés vagy sugalmazás, vezetnek sikerre. Ezekben az esetekben fontos, hogy olyan önérvényesítési technikákat sajátítsunk el, amelyek nem valakinek a kárát, hanem mindenkinek a javát szolgálják!

A párkapcsolat kialakulásakor az is fontos kérdés lehet, hogy miként viselkedik a társ a testvérével. Családterápiás tapasztalatunk azt mutatja, hogy a nehézséggel küzdő, segítséget kérő családok és párok jelentős része izolált. Nincsenek közeli barátaik, kedvenc szomszédjaik, ismerős párok vagy családok, akikkel rendszeresen megosztanák élményeiket, örömeiket, nehézségeiket. Nem mindenre gyógyszer, de az elszigeteltség megszüntése sokszor már önmagában is pozitívan hat a családi és párkapcsolatokra. A testvér léte szinte magától értetődő lehetőséget nyújt arra, hogy a párok és a családok kilépjenek a pusztító izolációból, ezért érdemes egymást támogatnunk abban, hogy testvérkapcsolatunkat rendezzük vagy ápoljuk.

## TESTVÉR VAGY BARÁT?

A testvérkapcsolatok hatása megfigyelhető a baráti kapcsolatokban is. Egyrészt könnyebb eligazodni a baráti kapcsolatban, ha a testvérrel már megtanultuk, hogyan játszunk együtt a vidám pillanatokban, hogyan osztozzunk az utolsó sütin, és hogyan békülünk ki végül, ha elszabadultak az indulatok. Másrészt megfigyelhető az a felnőttkori megoldás is, hogy a testvéri kapcsolat elhidegülése esetén barátot választunk a testvérünk helyett. Csábító lehetőség, hogy lazábban kötődő, könnyen és esetleg következmények nélkül lecserélhető barátokkal helyettesítsük a testvért. Így aztán előáll az a sajátos helyzet, hogy a testvérség mint élő, erőforrást nyújtó kötelék háttérbe szorul a társadalom jelentős részében, ám szívesen hívunk majdnem idegeneket testvérnak. Ezt tanúsítja a mai magyar szlengbe az amerikai szubkultúrákból átkerült „bro” (brother, azaz testvér) megszólítás. Közben a fogalom elszenvedett némi értéktelenedést is, hiszen inkább haveri viszonyt jelöl.

Az az elvárás, hogy a barát egyfajta javított testvérverzió legyen, általában csalódást eredményez, hiszen a barátnak ilyenkor egy ideált kellene megtestesítenie. Valójában vele is lesznek félreértéseink és nézetkülönbségeink. Hosszú távon aztán sokszor kiderül, hogy éppen ugyanazokon a pontokon csúszik el a testvér-helyettesítő kapcsolat, mint a testvérkapcsolat.

## NEMZEDÉKEK ÖRÖKSÉGE

A cél inkább az lehet, hogy őrizzük meg a testvérünk-höz fűződő különleges kapcsolatot, és ne helyettesítsük olyan barátokkal, akik aztán idővel lecserélődnek. Ez persze nem egyszerű, ugyanis a testvérkapcsolatra is igaz az, ami a párkapcsolatokra: a jelenben vívják bosszúcsatáikat a múlt árnyai. Vagyis testvérkapcsolatainkat láthatatlanul befolyásolják az előző nemzedékek által ránk hagyott hiedelmek, sorsfeladatok, családi elvárások és jogosultságok. A szülők egy tudatos és tudattalan üzenetekkel teleírt „testvérmenedzsmet” kézikönyvet adnak át utódaiknak.

Széles palettáról választhatunk, hogy mennyire szorosnak szeretnénk látni a testvérkapcsolatunkat. Szoros, szinte baráti kapcsolatban legyünk? A távolság legyen jellemző ránk, de azért mindig számíthassunk egymásra? Fialat felnőttként szétváljunk, és soha többé ne vegyük fel a kapcsolatot? Hosszú ideig együttműködjünk, aztán elváljanak útjaink? Egymás mellett fussuk az életet, és annak utolsó harmadában közeledjünk újra egymáshoz?

Határozottabb képet kapunk erről, ha áttekintjük, miről is szólnak az előző generációk által közvetített, tudattalanul követett minták, mire ösztönöznek bennünket, milyen megoldások tűnnek a családjukban természetesnek, és szinte önkéntelenül is kézenfekvőnek a testvéri kapcsolat alakításában.

### TUDATOSÍTÁS

**A testvérünk egészen biztosan ott van a múltunkban. Célunk az lehet, hogy behozzuk őt a jelenünkbe. Tudatosítsuk az előírt családi forgatókönyvet, és változtassunk rajta, ha nem megfelelő! Érdemes felidézni a családjukban az előző generációkban látott testvéri viszonyokat és azok történetét. Milyen mintákat és azonosságokat látunk? Hogyan hatnak ezek a példák az egyes generációk között? Hogyan folytattuk ezeket a testvérünkkel?**

### FELNŐTT TESTVÉREK

A testvéri kapcsolatok lehetőségéről elgondolkodtató példát ad, ha Németországban autózva megfigyeljük, hány testvérek által működtetett vállalkozást látunk útközben. Erről árulkodnak a „Gebrüder” (fivér, testvér) szót tartalmazó cégtáblák. A testvérral működtetett cégek száma egy másfajta testvérkultúrát jelez, amelyben a testvérek közötti összefogás, együttműködés akár az egzisztenciális feltételek megteremtésében is hangsúlyosabb.

A tapasztalatok azt mutatják, hogy a felnőttek általában konkrét elképzeléseket fogalmaznak meg arról, hogy milyen lenne a jó testvér számukra, de a testvér többnyire nem olyan. Természetes, ha egy testvérkapcsolatban vannak hullámvölgyek, a lényeg az, hogy megtegyük-e a fontos lépéseket annak érdekében, hogy visszatérjünk egymáshoz. Gyakran a különböző életciklusokat kísérő vagy a váratlan krízisek során történnek kísérletek a testvérkapcsolatok korrekciójára. Ilyen helyzet például a házasságkötés, amikor szeretjük rendben tudni a családot, amelyet hátrahagyunk, vagy az idősödő szülők gondozása, amikor közösen kellene egy fontos feladatot ellátnunk. A nagy nekirugaszkodásokat viszont gyakran családás követi.

A felnőtt testvérek kapcsolatában fontos kérdés, hogy csak családi találkozón és ünnepeken futunk-e össze, vagy pedig személyes kapcsolat is van közöttünk. Ha ez utóbbit elhanyagoljuk, akkor a személyességet és a közelséget nélkülöző, csak ünnepekre korlátozódó kapcsolat kiüresedéssel fenyeget.

A testvérkapcsolat rendezésekor fontos előre kigondolni és őszintén kimondani az igényeket: például szeretném, ha közelebb kerülnénk egymáshoz. Érdemes azt is végiggondolni, hogy a köztünk lévő eltávolodás, esetleges feszültség miből ered. Gyakori, hogy a feldolgozatlan gyermekkori történetek, féltékenység, harag, csalódottság akadályozza meg, hogy a jelenben kapcsolódni tudjunk egymáshoz. Ennek a feszültsége akár a testvérral is megosztható, elmondhatjuk egymásnak, hogy miként éltük meg gyermekként a különböző történeteket. A cél nem a sérelmek felhánytorgatása, hanem a kapcsolat rendezése. Amikor ezzel a szívvel és elhatározással ülünk le a másikkal beszélni, könnyen kiderülhet, hogy gyermekként neki is hasonló érzései voltak. Igazán gyógyító lehet, ha mindketten bele tudunk helyezkedni a másik perspektívájába. Bár a múltat nem tudjuk megváltoztatni, de hozhatunk olyan döntést, hogy nem engedjük, hogy a múltból származó érzések határozzák meg a jelenben lévő történéseket és a kapcsolatunkat.

Ezek a beszélgetések csak ránk tartoznak, ezért ne engedjük, hogy a szüleink kerüljenek a békítő vagy közvetítő szerepkörbe. Az ilyen felállás ugyanis erősen hasonlít arra, amikor gyermekként a szüleink próbálták egyengetni a kapcsolatot, és ez könnyen felidézheti a féltékenység és a harag érzéseit.

Jó, ha konkrétan tudjuk azt is egyeztetni, hogy milyen rendszerességgel akarunk találkozni, vagy telefonon beszélgetni. Hasznos, ha nem elvárásokat támasztunk először, hanem mi változunk, és közben kommunikáljuk a szándékainkat. Mindehhez türelemre is szükség van. Ám biztató, hogy a rendszerelmélet szerint, ha a rendszer egyik tagja elkezd változni, az hatással van a rendszer többi tagjára is.

Testvérkapcsolatunk alakítása fontos mintát hagy örökségként a gyermekeinkre. Az itt elért megoldásaink reményt adnak arra, hogy családjuk minket követő nemzedékei élő és gazdag testvéri kapcsolatokban bővelkedhessenek. Ugyanakkor fontos azt is látnunk, hogy egy kapcsolat működtetéséhez két ember szükséges. Ha a testvér nem partner a kapcsolatépítésben, akkor az elszenvedett kudarcok kimondása és tudatosítása segít abban, hogy utódaink már ne kövessék el a mi hibáinkat. ♦

### Forrás:

**Barlay Mónika Laura és Péley Bernadette:  
A testvérkapcsolat kérdőív hazai adaptációja.  
Magyar Pszichológiai Szemle, 2016.**



SZÖVEG –  
VÉSSEY MIKLÓS

SOROZAT –  
APA, KEZDŐDIK!

# Apa randizik

Ülök a fiatal, csinos nő mellett egy étterem teraszán. Zavart csend, csak ritkán, lopva pillantunk egymásra, és ha találkozik a tekintetünk, elpirulunk. Az első randik kényelmetlen, mégis izgalmas hangulata: botladozó mondatok, dadogó, ügyetlen gesztusok. Kicsit olyan, mint amikor két úrhajó próbál csatlakozni egymáshoz. Hiába tervezték egybe őket, időbe telik, míg a világűr sötéttségében megtalálják a kapcsolódási pontokat.

◆ El is felejtettem, hogy jobban szereted a bort, mint a sört, mondom meglepődve. Ne törődj vele, én sem emlékeztem rá, hogy te meg sörös vagy, válaszolja egy félmosoly kíséretében. Nem is csoda, gondolom, két év hosszú idő. Ennyi ideje nem láttuk egymást. Illetve láttuk, de csak távolról, munka közben. Most pedig megegyeztünk róla, hogy a munkánkról nem beszélünk. Ezért a zavart csend, mert nincs más témánk. Nem is tudom, mit hozzak szóba. Olyat azért mégsem kérdezhetek, hogy mi a kedvenc színe, vagy hogy szereti-e a filmeket.

Szép ez a táj, nem? Micsoda ügyetlen, otromba kérdés. Mit lehet erre válaszolni? Nyilván azt mondja, hogy szép. Utána pedig még kínosabb a csend. Ennél az is jobb lett volna, ha meg sem szólalok. A kamaszkori csajozások gyötrelmei jutnak eszembe. Ha nagy nehezen rá is vettem a lányt, hogy jöjjön el velem, a randin teljesen elnémultam, vagy ehhez hasonló baromságokat kérdeztem. Idővel javult a helyzet, de úgy tűnik, megint kiestem a gyakorlatból. Itt ez a vonzó, fiatal nő, és gőzöm sincs, hogyan közelítsem meg.

Az sem segít a helyzeten, hogy a szomszéd asztalnál egy huszonéves pár csókolózik legalább húsz perce.

Így még nagyobb a nyomás rajtam, hogy közeledjek, hisz a két asztal közti kontraszt már-már elviselhetetlen. Direkt nem nézünk oda, mégis irigykedünk. Mert köztük már nincs ott az a láthatatlan fal, amit csak hosszú, sok energiát igénylő ismerkedéssel lehet lebontani. Aztán eszembe jut, hogy már mi is lebontottuk egyszer. Csak valahogy észrevétlenül újraépült.

Ez a gondolat ad erőt ahhoz, hogy átnyúljak az asztal felett, és megfogjam a kezét. Már az sem zavar, hogy jegyűrű van az ujján. Hiszen van az enyémen is. Sőt, olyan érzés, mintha a gyűrűk mágneses erővel húznák a két kezét egymás felé. Pár másodperc elviselhetetlen izgalom, amíg rájövök, hogy ő is szorítja az én kezemet, nem csak én az övét. Egymásra mosolygunk, ettől még bátrabb leszek. Talán még egy csókot is megkísérelnék, ha nem szólalna meg a telefonom.

Eddig bírta a gyerek nélkülünk. Sietve kérem a számlát. Talán csak udvariasságból, de a feleségem is előveszi a pénztárcáját. Hagyd, mondom neki, ezt most én állom, ez a minimum egy első randin. Jót nevetünk, hisz egy kasszán vagyunk. Megkönnyebbülök. Tapasztalatból tudom, hogy ha egy nőt meg tudsz nevetetni, onnan már nehéz elrontani. ◆

# A Média a Családért-díj

## szeptemberi jelöltjei



### Média a Családért-díj

**UZSALYNÉ PÉCSI RITA**

**Beteljesedés vagy leépülés?  
A második féldió dönt!**

magyarkurir.hu

A Média a Családért-díj  
fő támogatója:



### Külhoni Média a Családért-díj

**KÁDÁR HANGA**

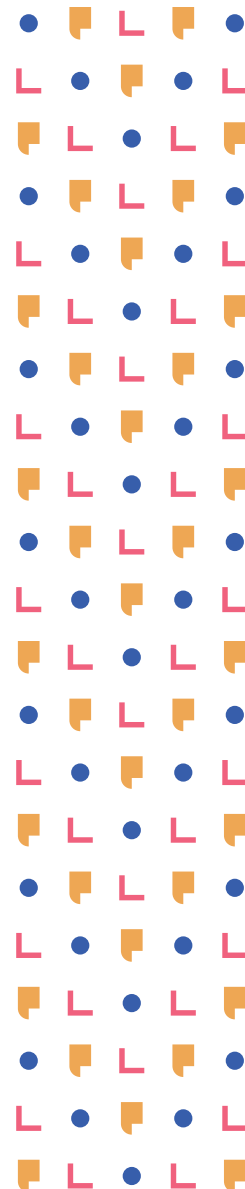
**Babaköd helyett sötét verem:  
a szülés utáni depresszió**

liget.ro

A Külhoni Média a Családért-díj fő támogatója:



A jelöltekről szóló ismertetőt és a jelölt munkákat megismerheti a [mediaacsaladert.hu](http://mediaacsaladert.hu)-n, ahol az Ön jelölését is várjuk.





SZÖVEG –  
BALKUNÉ SZÜCS EMESE tanácsadó szakpszichológus

# Maszkokat le!

## Szerepek a gyerekek között

Az elmúlt hónapokban a pszichológusok rendelőit elárasztották a pandémia másodlagos áldozatait, köztük azok a 14-16 éves kamaszok, akik a középiskolát a járvány idején kezdték. Náluk az izoláció és a kortárs csoport megtartó hatásának hiánya okozott pszichés zavarokat. Miért annyira fontos a fejlődő fiatalok számára a csoporthoz tartozás? Hogyan lehet segíteni lerombolódott vagy felépülni sem képes közösségek kialakulását, működését?

- ◆ Bár – különösen a kamaszok – hajlamosak panaszkodni az iskolára, most megtapasztalhattuk, mekkora szükségük van a jól szervezett oktatási keretekre pszichés egészségük megőrzése érdekében. A kortárs csoport kielégíti a fiatal valahová tartozás iránti alapvető igényét. A munkamegosztás segítségével megtapasztalhatja a gyerek, mennyivel könnyebb együttműködve eredményt elérni, megvalósítani a kitűzött célokat.



## Jó, ha nem egyetlen személy gyakorolja a hatalmat, hanem változik, ki a leginkább befolyásos tag.

Információhoz, tudáshoz juthat a társak jóvoltából. A jól felépített csoport biztonságot nyújt, erősíti a társas tudatot, lehetőséget ad a tagok közötti érzelmek megélésére, valamint kifejleszti a szociális identitást.

A legkisebbek az egyszerű együttléte is közös játéknak élik meg, és ez önmagában örömforrást jelent számukra. Vagyis a strandon egymás mellett pancsoló, a játszótéren közösen lapátoló háromévesek több élményhez jutnak, mint elszeparált társaik. Később pontosan ezért unnak rá hamar a saját udvaron kialakított homokozóra, hintára, a drága trambulínra és medencére, hacsak nem hívunk gyerektársaságot.

### SZEREPOSZTÁSOK

A szerep az érzékelt és elvárt viselkedések összessége egy bizonyos helyzetben. Először az oviban alakulnak ki olyan csoportok, ahol kezdetleges szerepek jelennek meg. A vezető a legóvár építése közben képes érvényesíteni akaratát a többiekkel szemben, míg a tagság együttesen kontrollálja az ő hatalmát. Míg Máté irányítja a folyamatot, addig Márk és Ákos elmélyülten építenek, Peti és Bálint pedig boldogan hordják az építőanyagot a brigádnak. A szerepek gyakran felcserélődnek, bár vannak, akik hajlamosabbak magukhoz ragadni a kezdeményezést, míg mások szívesebben engedelmeskednek.

Az iskolai csoportok bonyolultabbak, különböző szerepek jönnek létre attól függően, hol tart a közösség kialakulásának folyamata. Az ismerkedés fázisában mindenki a jó arcát igyekszik mutatni, majd ezt követően a tagok megpróbálják a saját érdekeiknek érvényt szerezni. Megjelenik a rivalizálás, koalíciók kialakítása, kritizálás, de a háttérbe húzódás, visszavonulás is.

Lassan, a felnőtt irányító mellett megjelennek azok a belső vezetők, akik át tudják venni ezt a funkciót, ebben érdemes őket támogatni. Ugyanakkor jó, ha nem egyetlen személy gyakorolja a hatalmat, hanem változik, ki a leginkább befolyásos tag. A tagok egy része inkább az összetartásra koncentrálnak, és érzelmileg támogatja a többieket, ami hasznos a kohézió szempontjából. Mások a feladatokra fókuszálnak: kezdeményezéssel, információcserével, tervek szövésével, kérdések tisztázásával és a helyzet összességével segítik a közös munkát.

### MIKOR AVATKOZZUNK BE?

A szerepeket maga a csoport ruházza rá a tagokra. Míg egyeseket elfogad vezetőnek, másokat ignorál. Az egyén adottságainak megfelelően, az első, viharos időszakban osztják szét maguk között a gyerekek a pozíciókat. A felnőtt támogathatja őket ebben, ám később, amikor már kialakultak a szabályok, nehezen fogadják el a beavatkozást. Érdemes még az elején segíteni a szótlan vagy védekező álláspontra helyezkedő gyerekek bevonódását. A túl sok passzív résztvevő rontja a csoportkohéziót.

### DEVIÁNSOK, HUMORHEROLDOK, KAPUŐRÖK

Legtöbbször megjelenik egy-két tag, akik nem akarnak részt venni a feladatokban, és viselkedésük eltér a csoport alakuló normáitól. Fontos megfejtetni, mit próbálnak kommunikálni ezáltal. Például előfordulhat, hogy nem fogadják el a belső vezetőt, nem tudnak azonosulni a céllal, unatkoznak, vagy hasznos szerep híján maradt rájuk a deviáns pozíció. Ilyenkor érdemes sikerélményt nyújtó küldetést felajánlani számukra.

A csoporton belüli folyamatok szabályozását is magukra vállalhatják azok a gyerekek, vagyis őrzők, akik egy ponton viccelődni kezdenek, elterelik a témát vagy bohóckodnak, ezzel fontos jelzéseket küldenek a vezetőnek a csoport aktuális állapotáról. Ez a viselkedés gyakran nem az egyén szándéka, hanem maga a csoport jelöli ki őket erre a feladatra, lassítva a céltudatos munkát, megakadályozva a túlterhelődést.

### BŰNBAK NÉLKŰL

A felnőtt egyik legfontosabb feladata a bűnbakképzés elkerülése a gyerekek közösségeiben. Ilyenkor a csoport folyamatos támadásnak teszi ki egyik tagját, aki valójában olyasmit testesít meg, amit a többiek nem bírnak elviselni saját magukban. Erős teljesítménymotiváció esetén ez lehet valamilyen alkalmatlanság, ügyetlenség. Máskor a csendesség, visszahúzódás, kommunikációs deficit váltja ki a többségből az agressziót. Ilyenkor fontos feltárni a mögöttes tényezőket, különben a gyerekek a felszínen ugyan elfojtják az erőszakot, ám rejtett módon megtorpedózhatják a vezető szándékát. Például, ha valakit a gátolt-sága miatt bántanak, érdemes őt helyzetbe hozni abban, amiben tehetséges, nem elég csupán megvédeni. A hiperaktív tag energiáit csatornázzuk értelmes tevékenységbe, akár vezetői pozícióban is kipróbálhatjuk! Az okos, ám öntörvényű gyerekre bízunk bátran komolyabb részfeladatokat, és engedjük teret ötleteinek! Mindemeltt ügyeljünk a szerepek váltogatásának lehetőségére, amivel a gyerekek társas képességeit fejleszthetjük! ♦





# A NAGYCSALÁDOSOK A LEGINKÁBB KÖRNYEZETTUDATOSOK

Az elmúlt években a nagycsaládos életformát sok bíráló érte a környezetvédők részéről. Az *Environmental Research Letters* egy 2017-es tanulmánya szerint például a CO<sub>2</sub>-kibocsátás csökkentésének egyik leghatékonyabb módja, hogy vállaljunk eggyel kevesebb gyermeket, más kutatások pedig egyenesen azt állítják, hogy minden egyes új élet a Föld kizsigereléséhez vezet. Pedig a nagycsaládosok gyakran felelősségteljesebben állnak a kérdéshez, mint általában az emberek.

## ◆ A TÖBBGYERMEKESEKNEK FONTOSABB A BOLYGÓNK JÖVŐJE

A Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért (KINCS) 2020-ban készített reprezentatív felméréséből az derült ki, hogy a magyar lakosság körében a családosok a legelkötelezettebbek a környezetvédelem iránt: míg a gyermektelen felnőttek 41,6 százaléka tartja magát környezettudatosnak, addig a gyermekekésnél 65,1 százalék ez az arány. Közülük is a nagycsaládosok a legelkötelezettebbek, és gyermekeiket is igyekeznek ebben a szellemben nevelni.

Idén tavasszal, az Európai Nagycsaládosok Nemzetközi Szövetségével (ELFAC) közösen végzett, 11 európai országot átfogó nemzetközi kutatásában a KINCS már kifejezetten a sokgyermekesek attitűdjét vizsgálta. A felmérés közel háromezer európai nagycsaládos megkérdezésével készült. Arra keresték a választ, hogy ki mennyire érez felelősséget a környezete védelme iránt, valamint, hogy mennyire jellemzi a fenntartható fejlődés. A kutatásban részt vevő európai nagycsaládosok 91 százalékát inkább érdekli, ezen belül 58 százalékukat nagyon érdekli a környezetvédelem, a megkérdezettek fele pedig az átlagosnál környezettudatosabbnak tartja magát. A legtöbben (84%) gyermekeik jövője miatt tekintik ezt fontos kérdésnek.

Az európai válaszadók 90 százaléka súlyosnak vagy nagyon súlyosnak találja a bolygónkat érintő globális környezeti problémákat, több mint felük pedig egyetért azzal az állítással, hogy klímavészhelyzet áll fenn

a Földön. Saját hazájukban ugyanakkor valamivel kevesebben érzik ennek hatását – a lakókörnyezetükben tapasztalt égető problémának a legtöbben a szemetelést és az illegális szemétkerakást (66%), illetve a légszennyezést (61%) és a globális felmelegedést (57%) nevezték meg.

A környezeti problémákért a legtöbben a túlzott fogyasztást (88%), a gyárakat (69%) és a multinacionális cégeket (56%) okolják. Nagy részük viszont részben vagy teljesen maga is felelősséget érez a Földet érő károkért – minél több gyermekről gondoskodnak, annál inkább vélik úgy, hogy saját kötelességük megvédeni a bolygót.

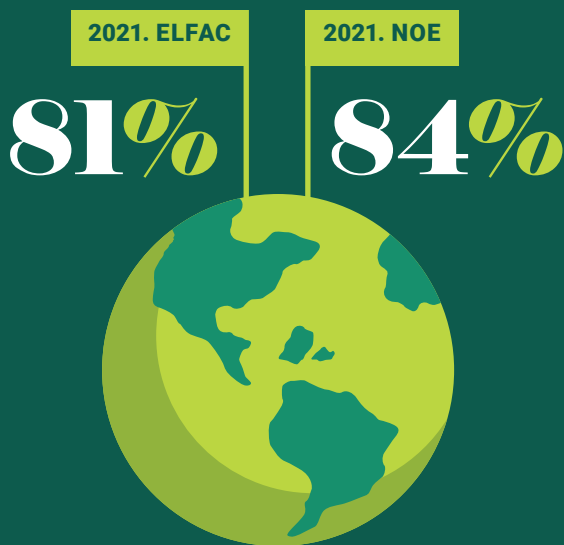
## AZ ANYAGIAKTÓL IS FÜGG A KÖRNYEZETTUDATOSSÁG MÉRTÉKE

A felmérésben részt vevő nagycsaládok lehetőségeikhez mérten igyekeznek óvni a Földet: nem dobják a kukába a használt elemet, leoltják a villanyt, ha nem tartózkodnak a helyiségben, nem öntik a használt olajat a lefolyóba, újrahasznosítják a palackokat, és nem fűtenek a háztartásukban keletkező szeméttel, műanyag hulladékkal. Az is természetes a három- vagy többgyermekesek valamivel több mint 90 százaléka számára, hogy szelektíven gyűjtik a hulladékot – ötven százalékuk már több mint tíz éve.

A nagycsaládosok nagyobb része viszont autóval közlekedik, ami ugyan nem a legfenntarthatóbb megoldás, de ne felejtjük el, hogy a Családvédelmi Akcióterv nagycsaládosoknak járó autót vásárlási támogatásával közel egyharmaduk, eddig 35 ezer család vadonatúj, környezetkímélőbb hétülékes autóra tudta lecserélni régi kocsiját.

## MIÉRT GONDOLJA FONTOSNAK A KÖRNYEZETVÉDELMET? – a gyermekeink jövője miatt

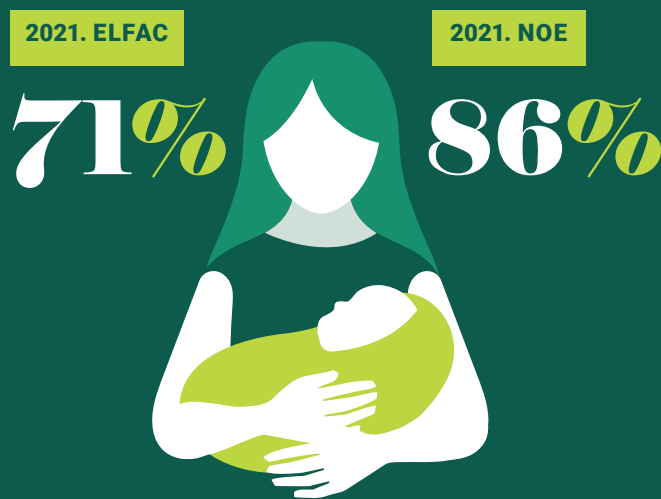
IGEN válaszok



! A környezetvédelem az európai és magyar nagycsaládok számára elsősorban gyermekeik jövője miatt fontos. 81%, illetve 84%.

## A KÖZELGŐ ÉGHAJLATI KATASZTRÓFA MIATT NEM ÉRDEMES GYEREKET SZÜLNI ERRE A VILÁGRA

NEM válaszok



! A magyarok legkevésbé azzal az állítással tudtak azonosulni, hogy az éghajlati katasztrófa miatt nem érdemes gyereket hozni erre a világra, és a többi európai nagycsalád is erőteljesen elutasítja a gyerekvállalásnak és a környezeti katasztrófának ilyen összekapcsolását.

Közel negyedük szeretne zöld rendszámú járműre is váltani, de kétharmaduk nem tudja még megengedni magának az elektromos vagy hibrid autót. A megkérdezettek negyede rendelkezik valamilyen energiatakarékos berendezéssel, például napelemmel és víz-újrahasznosító berendezéssel, és további 23 százalékuk tervezi azok beszerzését, de a nagycsaládok fele ezt most még nem engedheti meg magának.

Ám vannak olyan dolgok, amik nem kerülnek pénzbe, és sokban segíthetik a környezet védelmét: például, ha van rá módjuk, szívesen ültetnek fát. A legfontosabb talán a zöld gondolkodás átadása a jövő generációjának: a megkérdezettek 96 százaléka válaszolta, hogy környezettudatoságra neveli gyermekeit.

### ITTHON KOMPOSZTÁLÁSSAL ÉS VESZÉLYESHULLADÉK-SZELEKTÁLÁSSAL ÓVJÁK A FÖLDET A NAGYCSALÁDOSOK

A felmérésben 835 magyarországi nagycsalád vett részt. A hazai válaszadók zömét (94%) foglalkoztatja a téma, az európai átlaghoz hasonlóan őket is főképp

gyermekeik jövője miatt. A bolygót érintő környezeti problémákat a magyarok is súlyosnak gondolják – 55 százalékuk szerint klímavészhelyzet áll fenn a Földön, 51 százalékuk szerint Magyarországon is. A válaszoló sokgyerekes magyarok közel harmada környezettudatosabbnak tartja magát a társadalom többi tagjánál. A felelősségteljes gondolkodás tetteikben is megnyilvánul: 95 százalékuk külön gyűjti a hulladékot, kétharmaduk a szemét hat-hétféle típusát szelektálja – a műanyag és a papír mellett a veszélyes hulladékot, a fémét és az üveget is. Sokan (63%) komposztálással hasznosítják újra a háztartási hulladékot. Ritkábban mint havonta 88 százalékuk vásárol új ruhaneműt, és több mint felük (62%) csak alkalmanként fogyaszt marhahúst.

Mind az európai, mind a magyar nagycsaládok zöme úgy véli, a gyermekesek nagyobb felelősségtudattal rendelkeznek a környezetvédelemmel kapcsolatban, pontosan gyermekeik jövőjének megóvása miatt, és egyöntetűen elutasítják azt az állítást, hogy a közelgő éghajlati katasztrófa miatt nem érdemes gyermeket szülni erre a világra. ♦